



- Главная
- О нас
- Факторы риска
 - Физическая инертность
 - Высокий холестерин
 - Неправильное питание
 - Алкоголь
 - Курение
 - Фибрилляция предсердий
 - Ожирение
 - Высокое кровяное давление
 - Сахарный диабет
 - Стресс и депрессия
- Ресурсы
 - Подкаст
 - Блог
 - Видео
 - Полезные ссылки
 - Дополнительное чтение
 - Пресс-релизы

- Новости
-  Русский
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- КОНТАКТЫ
- ДАРИТЬ

DONATE

Холестерин: инсульт у вас в крови?



Холестерин — это жирное воскообразное вещество, используемое организмом для создания здоровых клеток. Ваш организм в норме вырабатывает весь необходимый ему холестерин и переносит по всему телу током крови. Но некоторые люди больше подвержены наличию повышенного уровня холестерина, и это не всегда связано с пищей, которую они едят (1).

Какое различие между «плохим» и «хорошим» холестерином?

Существует два типа холестерина: ХС ЛПНП (холестерин липопротеинов низкой плотности) и ХС ЛПВП (холестерин липопротеинов высокой плотности). ХС ЛПВП, известный также как «хороший холестерин», может защищать от болезней сердца. Однако ХС ЛПНП, или «плохой холестерин», является его противоположностью в том, что может вызывать заболевания сердца (1).

Почему высокий уровень холестерина вреден для вас?

Высокий уровень «плохого холестерина» позволяет накапливаться атеросклеротическим бляшкам, что приводит к сужению и закупорке артерий. Это ограничивает кровоснабжение органа и, если бляшка разрывается и блокирует кровеносный сосуд, может привести к сердечному приступу или инсульту.

Что вызывает высокий уровень холестерина?

У некоторых людей высокий уровень холестерина обусловлен выбором образа жизни, например, наличием избыточного веса тела, недостатком физических нагрузок, неправильным питанием или потреблением слишком большого количества алкоголя. Тогда как у других людей есть наследственное заболевание, которое приводит к необычно высокому уровню холестерина с рождения. Это называется семейной гиперхолестеринемией (или СГ).

Насколько распространена семейная гиперхолестеринемия?

Семейная гиперхолестеринемия (СГ) поражает примерно 1 человека из 200-500 людей. У лиц с СГ повышенный уровень «плохого холестерина» в крови, потому что их печень не может его разрушить. Это может привести к увеличению риска сердечного приступа и инсульта в дальнейшей жизни (2).

Как мне узнать, что у меня высокий уровень холестерина или СГ?

Простой анализ крови скажет вам, если у вас высокий уровень холестерина. Если у члена семьи в относительно раннем возрасте (моложе 55 лет для родственников мужского пола и моложе 60 лет — женского) случился сердечный приступ или развилась болезнь сердца, обратитесь за дополнительной медицинской консультацией к своему врачу. Вам могут посоветовать пройти генетическое тестирование, чтобы выяснить, унаследовали ли вы СГ.

Что я могу сделать для минимизации риска инсульта?

У большинства людей внесение нескольких простых изменений в образ жизни может помочь снизить уровень холестерина, тем самым снижая вероятность сердечного приступа и инсульта. Такие изменения включают: питание полезными для сердца продуктами; уменьшение веса тела; регулярные физические упражнения; отказ от курения; и ограничение потребления алкогольных напитков, а лучше – отказ от них. Другим людям, особенно с диагнозом СГ, потребуется принимать лекарства, чтобы контролировать уровень холестерина. Поговорите со своим врачом о плане лечения, который вам лучше подходит.

Литература:

1. National Heart Lung and Blood Institute. What is Cholesterol? Available at: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbc>. Accessed: October 2016.
2. [https://www.messagefromtheheart.eu/static/pdf/From_the_Heart_Trifold_09_09_15_\(002\).pdf](https://www.messagefromtheheart.eu/static/pdf/From_the_Heart_Trifold_09_09_15_(002).pdf)

Разработано



SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.

Финансовая поддержка — образовательный грант от компании



Ссылки

- [Условия использования](#)
- [Политика конфиденциальности](#)
- [Политика использования файлов cookie](#)
- [Контакты](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)